

Potrzeby *wspólne ludziom*

POTRZEBY FIZYCZNE

- powietrza, pożywienia, wody
- schronienia
- ruchu
- odpoczynku, snu
- wyrażania swojej seksualności
- dotyku
- bezpieczeństwa fizycznego

KONTAKT Z SAMYM SOBĄ

- autentyczności
- wyzwania
- uczenia się
- jasności
- świadomości
- kompetencji
- kreatywności
- integralności
- samorozwoju
- autoekspresji, wyrażenia własnego ja
- poczucia własnej wartości
- samoakceptacji
- szacunku dla siebie
- osiągnięcia
- prywatności
- sensu
- poczucia sprawczości i wpływu
- całości, jasności
- spójności
- rozwoju
- stymulacji, pobudzenia
- zaufania
- świętowanie zaspokojonych potrzeb i opłakiwania niezaspokojonych
- celu

RADOŚĆ ŻYCIA

- zabawa, humor
- radość
- łatwość
- przygody
- różnorodności
- inspiracji
- prostoty
- dobrostanu
- komfortu, wygody
- nadziei

AUTONOMIA

- wybierania własnych planów, marzeń, wartości i drogi
- wolności
- przestrzeni
- spontaniczności
- niezależności

ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- przyczyniania się do wzbogacania życia
- informacji zwrotnej
- przynależności
- wsparcia
- wspólnoty
- kontaktu z innymi
- towarzystwa
- bliskości
- dzielenia się smutkami i radościami
- dzielenia się talentami
- więzi
- uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- bezpieczeństwa emocjonalnego
- szczerości
- empatii
- współzależności
- szacunku
- równych szans
- bycia widzianym
- zrozumienia i bycia zrozumianym
- zaufania
- ciepła
- otuchy
- miłości
- intymności
- współpracy
- wzajemności

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- piękna
- harmonii
- kontaktu z przyrodą
- porządku
- spójności
- pokoju

